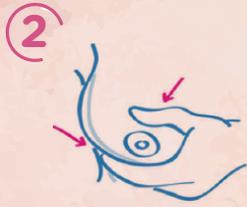


Pasos para extraer la leche materna



Dar pequeños masajes de forma circular.



Coger tu busto en forma de C, presionar y empujar hacia dentro.



Repetir el paso anterior para estimular la salida de la leche.

Pasos para la conservación

DE LA LECHE

1. La leche materna debe **conservarse en un envase de vidrio** con tapa.
2. Envase y tapa previamente lavados y esterilizados (**hervidos en agua por 2 a 3 minutos**).
3. Colocar en el envase el **nombre del bebé, la fecha y hora de extracción**.
4. Conserva a temperatura ambiente (**4 a 8 horas**) y en la puerta de la refrigeradora (**5 a 8 días**).

Pasos para dar al niño o niña la leche materna



Descongelar la leche a temperatura ambiente y luego calentar a baño maría.



Una vez tibia la leche materna ofrecerla al niño o niña, utilizando taza y cucharita, no biberón.



Si el niño o niña no termina su leche, no volver a conservarla o calentarla.

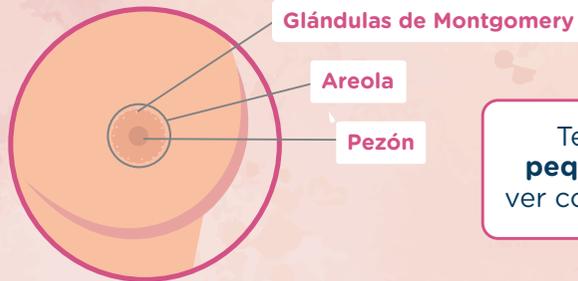
Tu leche es
la mejor elección
**alimenta
con amor**



Lactancia Materna

La leche materna es el **alimento más completo, natural** y adecuado para el bebé durante los primeros meses de vida.

Se recomienda que lactancia materna sea exclusiva **hasta los 6 meses** y después se incluya la alimentación complementaria progresivamente **hasta los 2 años**.



Tener pechos **grandes o pequeños** no tiene nada que ver con la **producción de leche**.

¿Qué es el calostro?

Es la **primera leche** que produce la madre inmediatamente después del parto.

Dura de 2 a 5 días después de dar a luz.

¿Por qué es importante el calostro?

- **Es rico en anticuerpos:** protege la infección y la alergia.
- **Es purgante:** elimina el meconio y ayuda a prevenir la ictericia.
- **Factores de crecimiento:** ayuda a madurar el intestino.
- **Es rico en vitamina A:** reduce la severidad de las infecciones.

Beneficios para el bebé

- **Protege de enfermedades** como la diarrea e infecciones respiratorias.
- **Disminuye el riesgo** de muerte súbita, de sobrepeso y obesidad.
- **Previene alergias** e intolerancia a la leche.
- **Favorece el desarrollo** cerebral, fisiológico e inmunológico.



¿Qué contiene la leche materna?

- **Vitaminas A, B, C:** para que crezca saludable y esté bien protegido
- **Fósforo y Calcio:** para que tenga huesos sanos y fuertes.
- **Hierro:** para mantener la energía.
- **Proteínas:** para protegerlo contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente.
- **Grasas:** favorecerán a la inteligencia del bebé
- **Azúcares:** para que tenga energía y para alimentar al cerebro.

Tu leche es la mejor elección

Beneficios de la lactancia materna para la madre

- **Favorece** su recuperación del peso.
- **Ayuda a retrasar** un nuevo embarazo.
- **Disminuye el riesgo** de depresión posparto.
- **Reduce la necesidad de insulina** en madres diabéticas y regular el metabolismo de las que han tenido diabetes gestacional.



POSICIONES PARA AMAMANTAR

Acostada de lado



De cuna



Recomendada para amamantar a gemelos



Cruzada



De bajo del brazo



Técnicas de amamantamiento



Posición

- Ponte cómoda para dar de lactar.
- Sostén al bebé cerca.
- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar alineadas.
- Sostén al bebé por la espalda, cabeza y hombros. Si es recién nacido también deberás sostener su cuerpo.



Succión

- Las mejillas del bebé deben estar llenas.
- Debe tener una succión lenta y emitir sonidos de deglución.



Agarre del pecho

- La boca del bebé debe estar bien abierta.
- El labio inferior debe estar hacia afuera.
- El mentón debe tocar su pecho.
- Se debe ver más areola por encima que por debajo de la boca del bebé.

Alimenta con amor